

鮭のソテー 長ネギソース 簡単ミネストローネ 切干大根のさっぱりサラダ しっとりさつまいもケーキ



鮭のソテー 長ネギソース

材料 4人分

鮭	60gを4切れ	① 鮭に塩・こしょうしてから★の調味料をつけ込んでおく。(つけ汁はネギソースで使います) 長ネギはせん切りにする。
塩・こしょう	少々	
しょうゆ	大さじ2	② 下味のついた鮭の水気をきって片栗粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで両面こんがりと蓋をして焼き、皿に盛る。
★ みりん	大さじ1	
★ 料理酒	大さじ1	③ ②のフライパンのよごれをふき取った後、ごま油を熱し、長ネギを炒める。 そこに、①の下味のタレをにんにくごと加え、ひと煮立ちさせて、ネギソースを作る。
にんにく	少々	
片栗粉	適量	④ 鮭にネギソースをかけ、大根おろしとかいわれ菜を添える。
サラダ油	適量	
長ネギ	1/2本	
かいわれ菜	1/2パック	
大根おろし	適量	
ごま油	大さじ1	

簡単ミネストローネ

材料 6人分

じゃがいも	1個	① ベーコン、野菜は大きめの角切りにする。
にんじん	1/2本	
玉ねぎ	1/2個	② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火で炒め、ベーコン、野菜を入れてさらに炒める。 水、トマト缶、コンソメを入れて中火で20分ほど煮る。 塩・こしょうで味を調える。
ベーコン	40g	
カットトマト缶	1/2缶	
固形コンソメ	1個	
水	500cc	
オリーブ油	大さじ1	
にんにく(チューブ)	少々	
塩・こしょう	少々	



Point!
お好みの野菜(カボチャやセロリ、白菜などなど)で作ってみてネ!

1人分栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
鮭のソテー長ネギソース	179	14.8	8.3	70	1.4
簡単ミネストローネ	72	1.5	4.9	10	0.9
切干大根のさっぱりサラダ	38	1.9	0.7	47	0.5
しっとりさつまいもケーキ	110	2.6	3.6	41	0.2
合計	399	20.8	17.5	168	3.0

※ごはんは150gで250kcalです。

切干大根のさっぱりサラダ

材料 4人分

切り干し大根	16g	① 切干大根は3~5分ゆでてザルにあげ、水気を絞って食べやすい長さに切る。
トマト	140g	
ブロッコリー	120g	
しょうゆ	小さじ2	
さとう	小さじ1	② ブロッコリーは小さめの房に分けて、ゆでておく。
レモン汁	小さじ2	③ トマトは1~2cm角に切る。
すりごま	小さじ2	④ ボウルに調味料を合わせて、すべての材料とまぜあわせる。

しっとりさつまいもケーキ

材料 8人分

さつまいも	150g	① いもは輪切りにしてから、1cm角に切り水にしばらくつけアク抜きをする。 にんじんはすりおろしておく。
にんじん	40g	
ホットケーキミックス	75g	② フライパンに芋とにんじんのすりおろし、さとう、牛乳120ccとバター8gを入れて弱火で汁気がほとんどなくなる手前まで煮る。
バター	8g×2	
さとう	大さじ1	③ 計量カップにたまごを入れ牛乳と合わせて100mlにし、菜ばしで軽くまぜておく。
牛乳	120cc	
たまご	1個	④ ホットケーキミックスに②と③を入れ混ぜ合わせる。
牛乳	たまごと合わせて100ccにする	
		⑤ フライパンを弱火にかけ、バターを溶かし生地を入れ平らにし表面の気泡が大きくプツプツしてきたらひっくり返し、フタをしてしばらく蒸し焼きにする。 竹ぐし等で焼けたのを確認し、切り分けてできあがり。

